

Cymorth a Chefnogaeth i'r gymuned amaeth

Dwi angen help ar frys.

Dwi'n poeni am fy iechyd meddwl neu iechyd meddwl rhywun arall.

Llinell Gymorth C.A.L.L. gwasanaeth gwranddo a chefnogi cyfrinachol yng Nghymru 0800 132 737

Samaritans Cefnogaeth 24 awr i bawb 116 123

Papyrus (atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc dan 35 oed) 0800 068 4141

Gwasanaeth Gwybodaeth Iechyd Meddwl Powys

Gwefan, gwasanaeth ffôn ac e-bost i ddod o hyd i wasanaethau iechyd a lles ym Mhowys. **01686 628300** www.powysmentalhealth.org.uk

RABI - cefnogaeth lles a chwrsela ar-lein i bobl ffermio, cefnogaeth i blant a phobl ifanc, ac oedolion - <https://explore.kooth.com/rabi/>

SilverCloud - cwrs o therapi ar-lein am ddim i rai 16+ sy'n profi pryder ysgafn i gymedrol, iselder neu straen <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/>

Sefydliad DPJ - chwrsela ar-lein, dros y ffôn, yn lleol neu ar y fferm. Mae'r rhai sy'n delio gyda galwadau wedi'u hyfforddi gyda'r Samariad. **0800 587 4262**

Tecst 07860 048799

Mae **Mudiadau Iechyd Meddwl Gwirfoddol** yn darparu gwasanaethau, chwrsela a gweithgareddau cymdeithasol. Mae'r gwasanaethau ar gael ac o fewn cyrraedd i bawb ac yn fan cychwyn da i bob sy'n profi problemau lles.

Ardal	Mudiad	Rhif ffôn	E-bost
Llandrindod	Mid & North Powys Mind	01597 824 411	admin@midpowysmind.org.uk
Aberhonddu	Brecon and District Mind	01874 611 529	info@breconmind.org.uk
Drenewydd	Ponthafren Association	01686 621 586	admin@ponthafren.org.uk
Trallwng	Ponthafren Association	01938 552 770	welshpooladmin@ponthafren.org.uk
Ystradgynlais	Ystradgynlais Mind in the Valleys	01639 841 345	info@minditv.org.uk
Machynlleth	CAMAD	01654 700 071	admin@camad.org.uk

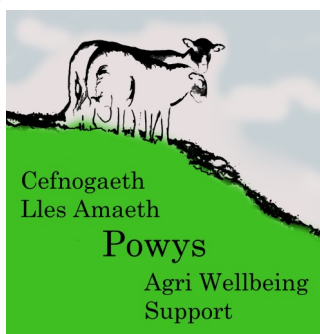
Dwi'n edrych am wybodaeth ar weithgareddau cymdeithasol a gwasanaethau yn fy ardal.

Infoengine – Cyfeiriadur arlein o wasanaethau a mudiadau yng Nghymru— www.infoengine.cymru

Mae **Cysylltwyr Cymunedol PAVO ar draws Powys** yn cysylltu pobl gyda mudiadau gwirfoddol a grwpiau cymunedol i'w chefnogi. Gallant gynnig cymorth ar drafedio, buddion, cyflyrau iechyd ymysg pethau eraill. **01597 828649** neu community.connectors@pavo.org.uk

Cynlluniau Cyfeillio Powys - yn chefnogi pobl dros 50 i leihau teimlad ynysig, chefnogi annibynnuaeth ac ehangu rhwydwethiau cymdeithasol: 01597 822191

Taflen wedi'i chreu gan **Cefnogaeth Lles Amaeth Powys - Ionawr 2022**
Am fwy o wybodaeth am y grŵp, cysylltwch â sue.newham@pavo.org.uk



Rwyf am gael cyngor a chefnogaeth gyda materion yn ymwneud â ffermio, gan rywun sy'n gwybod am ffermio.

FarmWell - Cyfarwyddiadur ar-lein o wybodaeth a chymorth newydd wedi'i ddarparu gan Rwydwaith Cymuned Ffermio. Cymorth ar gadw'ch busnes a chi'ch hunain yn wydn trwy'r cyfnod called hwn a sut i gynllunio'n bositif i'r dyfodol. www.farmwell.wales (Eng) www.farmwell.cymru (Cym)

**Farmers Union of Wales - www.fuw.org.uk
National Farmers' Union - www.nfuonline.com**

Rhwydwaith Cymuned Ffermio - Siaradwch â pherson sympathetig sydd yn deall bywyd cefn gwlad **03000 111999** Mae galwadau yn cael eu hateb gan berson rhwng 7am a 11pm bob diwrnod o'r flwyddyn.

Sefydliad DPJ – Cefnogi ffermwyr gyda straen bywyd **0800 5874262** neu tecstiwch **07860 048 799**

Tir Dewi - yn darparu llinell gymorth gyfrinachol ac ar wasanaeth cymorth fferm - i gyd am ddim. Mae'n galluogi ffermwyr i ddod o hyd i atebion pa bynnag broblemau sy'n eu hwynebu. **0800 1214 722**

RABI- Yn cynnig cefnogaeth ariannol, gofal ymarferol ac arweiniad i bobl y gymuned amaethyddol o bob oed, gan gynnwys ffermwyr, gweithwyr fferm a dibynyddion. Llinell gymorth am ddim **0808 281 9490**

Prosiect Mamwlad yn arbennig ar gyfer y gymuned amaethyddol hŷn i aros yn ddiogel gartref gydag addasiadau cartref, cyngor budd-daliadau a chefnogaeth. **01686 620760** or **01686 623707**

Dwi angen gwybodaeth a chefnogaeth gyda heriau sbesiffig.

Mae **Mudiadau Gwirfoddol** yn darparu gwasanaethau, cwnsela a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â grwpiau neu anghenion arbennig. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cael eu rhedeg gan bobl leol i bobl leol, gyda blynyddoedd o brofiad.

Math o gefnogaeth	Mudiad	Rhif ffôn
Cefnogi pobl hŷn	Age Cymru Powys	01597 825 908 (Llandrindod) 01686 623 707 (Drenewydd)
Cefnogaeth i gamblwyr a'r rhai yr effeithir arnynt	ARA gwasanaeth gamblo (Cymru gyfan)	0330 1340 286
Cefnogaeth gydag anhwylderau bwyta	Beat Eating Disorders	Llinell gymorth Cymru (9am-canol nos bob dydd) 0808 801 0433
Cefnogaeth camddefnyddio sylweddau i bobl ifanc	CAIS	03450 612 112
Asesiadau cartref ac addasiadau buddiol	Care and Repair (ar gyfer pobl hŷn ac anabl)	01686 620 760
Problemau arian, cyfreithiol ac eraill	Citizen's Advice swyddfeydd yn Ystradgynlais, Aberhonddu a'r Drenewydd	0345 601 8421
Cysylltu a chefnogi gofalwyr	Credu	01597 823 800
Cymorth a chefnogaeth galar	Cruse Powys	01686 610 220
Cefnogaeth dementia	Dementia Matters in Powys	01597 822 477
Cefnogaeth i deuluoedd gyda phlant	Home Start Cymru	01745 814819
Gwasanaethau cyffuriau ac alcohol	Canolfannau Kaleidoscope ar draws Powys	01686 207 111
Cwnsela perthnasoedd	Relate Cymru	0300 003 2340
Pobl ifanc ac iechyd meddwl	Rekindle "Small Steps"	01686 722 222